

Kalp gerçekten kırılır mı? Dr. Mehmet Öz cevaplıyor



* Kalbi çalıştırmak için hayatta bir maksat lazım. Uzun ömür yaşayan insanların maksatları kuvvetli olduğu için kalpleri onları bırakmıyor.

* Beynin yüzde 60'ı yağ. Eğer kötü, katı yağ kullanırsanız o zaman beyin hücreleri sertleşir. Eğer bizim sağlıklı bildiğimiz zeytinyağı, omega 3 balık yağları. Bazı besinler içinde de bu yağlar bulunuyor; ceviz, somon balığı, sardunya... Bu gibi yiyecekleri tüketebilirsiniz o zaman beyni besliyorsunuz. Beslenen beyin daha iyi çalışır.

Tüm Üstün Zekalılar Derneği TÜZDER'in düzenlediği, 6. Dahiler ve Üstün Zekalılar Günü İstanbul'da yapıldı.

ABD Başkanı Donald Trump'ın spor, sağlık ve beslenmeden sorumlu danışmanlarından, ünlü kalp cerrahı Dr. Mehmet Öz'ün, TÜZDER Başkanı Tunahan Coşkun ile yaptığı "Kalp Gerçekten Kırılır mı?" konulu ilginç video röportaj etkinliğe damgasını vurdu.

[İşte o röportaj](#)

Kalp gerçekten kırılır mı?

Aslında kalp kırılabilir. Bu çok güzel bir soru. Son senelere kadar bunu ispat etmek zor oldu ama artık herkes aynı fikirde. Johns Hopkins Üniversitesi'nde güzel bir araştırma yaptılar. Gördüler ki, senelerce beraber olan çiftlerden biri öldüğü zaman diğeri yakın zaman içinde kalp rahatsızlığı geçirmeye başlıyor. Bunun sebebi de stress hissettikleri için ayrıca hormonlar değişimde olduğu için kalbin atış miktarı artıyor ama kuvveti azalıyor. Ortaya kalp yetmezliği çıkıyor ve ölüm oranı daha yüksek. Ben de bunu bir cerrah olarak çok gördüm. Hastayı ameliyathaneye götürürken hasta olanlar oluyor ve aynı zamanda onları da başka odaya götürmem gerekiyor. Bu tür konularda biraz daha tedbirli davranmamız gerekiyor.

KALP Mİ BEYİN Mİ?

Bir tercih yapacak olsaydınız kalp mi beyin mi olurdu?

Biz kararlarımızı beyinle veriyoruz ama kudretimiz, aşkımız kalpten kaynaklanıyor. Onun için ben isteyerek kalp cerrahı oldum. Biraderim beyin cerrahı. O diyor ki "Kalbin tek vazifesi beyne kan vermek" ama aslında her ikisi de gerekli. Bazı insanlar beyinlerini bazıları da kalplerini daha çok kullanıyor. Ama onları bir araya koyduğu zaman oralardan lider çıkar.

Bir insanı kalp mi beyin mi yönetir?

Her ikisi de gerekiyor. Kalp değişebilir ama bugün bunu beyine yapmak imkansız. Beyin elektrik bir organ. O elektrik bağlantılarını değiştirmek çok zor... Bugün için kalbi destekliyorum ama her ikisi de gerekli...

KÖTÜ İNSANLARIN KALPLERİ DAHA ZAYIF

Kötülük yapan insanlar için "kalpsiz" benzetmesi yapılır. Bunun arkasında yatan şey nedir acaba?

Kötü olan insanların kalpleri daha zayıf oluyor. Niye? Çünkü kalbi çalıştırmak için hayatta bir maksat lazım. Uzun ömür yaşayan insanların maksatları kuvvetli olduğu için kalpleri onları bırakmıyor. ...Bu benzetmeler doğrudur.

Üstün zekalı çocukların yeterince anlaşıldığını düşünüyor musunuz?

Hayır, biz bu çocukları anlamıyoruz. Üstün zekalı çocukların düşünce tarzları farklı. Normal çocuklardan çok farklı oldukları için anlaşılıyorlar. Herkesin biraz dışındalar. Dünyanın en zeki en kuvvetli çocukları arasında böyle çocuklar var. Bill Gates mesela. Harvard'a başladı benim gittiğim üniversiteye ama bir sene sonra bıraktı. Niye? Sıkıldı... Geçen sene benim üçüncü kızım mezun oldu Harvard'dan. Dekan mezun etmeden önce bırakmak istiyorsanız bugünden bırakın ben sizi mezun edeceğim demişti. Biliyoruz ki böyle insanlar bayağı muvaffak oluyorlar. Facebook kurucusu Mark Zuckerberg var, böyle birçok insan var... Üstün zekalı insanlara biraz zaman vermemiz gerekiyor. Daha çok tolere etmemiz

gerekiyor. Onların amaçları bizimkilerden farklı.

Yaptığınız çalışmalarla hem Türk çocuklarına hem dünya çocuklarına ilham kaynağı oluyorsunuz. İş yaşamınız olsun, üniversitedeki hocalığınız olsun buradaki çalışmalarınızda üstün zekalı olduğunuzu düşündüren şeyler oldu mu?

Hiç aklıma gelmedi. Niye biliyor musunuz? Eşim Lisa hakikaten üstün zekalı. Düşünce maçları oyunları oynarken hep beni eziyor. Hiçbirşeyi unutmuyor...

Ben çok çalışkan biriyim ve insanları çok iyi anlıyorum ama üstün zekalı bir insan değilim. Gençliğimde maçlarda takımın en akıllısı değildim ama ne yapmak istediklerini çok iyi anlardım. Doktor olarak da aynı şekilde. Cerrahi kudretim kuvvetli, ellerimi kullanmasını iyi biliyorum ama her zaman ilk teşhisi veren insan değilim. Hastalara ne gerektiğini genel hekimlerden daha iyi anlıyorum bence. Onlara bu malumatı nasıl vereceğimi anladığım için muvaffak oldum bir cerrah olarak.

EVİNİZDE DÜNYAYI DEĞİŞTİRECEK ÇOCUKLAR VARSA...

Üstün zekalı çocukların ebeveynlerine neler tavsiye edersiniz?

Kendi çocuklarını tolere etmeleri, daha çok zaman ayırmaları gerekiyor. Bu çocuklar biraz farklı olduğu için hatalar yapacaklar. Bizim bazen anlamadığımız hatalar. Davranış şekilleri biraz farklı olacak. Mühim olan konu dünyayı değiştirecek çocuklar varsa evinizde onları destekle, yardım et. Anne babaların vereceği tek şey sevgidir. Eğer gençler kendilerinin sevildiğini hissetmezlerse kudretleri zayıf olur, yapmak istedikleri şeyleri başarmakta zorlanırlar. Onun için yeter ki çocuklar sizin onları sevdiğini bilsinler.

Sizce üstün zeka mı üstün gayret mi?

Bence üstün gayret. Üstün zekalı tanıdığım birçok insan var ama gayret yoksa o üstün zekayı kullanmak çok zor. Eğer ikisini bir araya getirebilerseniz dünyayı değiştirirsiniz. Sizin yaptığınız, sizin örgütünüzün (TÜZDER) simule ettiği konu o bence. Yüksek gayret gösteren çocuklar var, motivasyon var... Beraber çalışarak inanılmaz şeyler yapabiliriz.

Çocuklar, zihin gelişimi için beslenmede nelere dikkat etmeliler?

Beynin yüzde 60'ı yağ. Eğer kötü, katı yağ kullanırsanız o zaman beyin hücreleri sertleşir. Eğer bizim sağlıklı bildiğimiz zeytinyağı, omega 3 balık yağları. Bazı besinler içinde de bu yağlar bulunuyor; ceviz, somon balığı, sardunya... Bu gibi yiyecekleri tüketebilirsiniz o zaman beyni besliyorsunuz. Beslenen beyin daha iyi çalışır. Anne babadan yüksek bir zeka almışsan o zaman besinle de onu destekle.

Ayrıntılı bilgi için:

Mustafa Nedim AYTAN

TÜZDER Kurumsal İletişim Müdürü

Tel: 0535 200 34 20

Ana Sayfa